

พงศธร เหมะจันทร์ 2549: ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบางปะกอก สำนักงานเขตราชบุรีบูรณะ กรุงเทพมหานคร ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์เจษฎา เจียรณีย์, ค.ม. 141 หน้า ISBN 974-16-2045-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดบางปะกอก ระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยสถานีฝึก 8 สถานี และกลุ่มควบคุมที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาในชั่วโมงปกติ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ AAHPERD ซึ่งประกอบด้วย 4 รายการ คือ วิ่ง 1 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที นิ่งงอตัวไปข้างหน้า และวัดส่วนประกอบร่างกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 64 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (Analysis of Variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่า t (independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองที่ฝึกแบบวงจรก่อนการฝึก หลังการฝึก 3 สัปดาห์ และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที และนิ่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการตรวจดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่มีความแตกต่างกัน 2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบคุมที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาในชั่วโมงเรียนปกติ ก่อนการฝึก หลังการฝึก 3 สัปดาห์ และหลังการฝึก 6 สัปดาห์ ในรายการ วิ่ง 1 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที นิ่งงอตัวไปข้างหน้า และดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่มีความแตกต่างกัน 3) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ในรายการลูกนั่ง 1 นาที และรายการนิ่งงอตัวไปข้างหน้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการวิ่ง 1 ไมล์ และดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่มีความแตกต่างกัน

พงศธร เหมะจันทร์

ลายมือชื่อนิติกร

เจษฎา เจียรณีย์ 18, พค. 2549

ลายมือชื่อประธานกรรมการ